



香港傷殘青年協會  
賽馬會活動中心

COVID-19  
2019冠狀病毒  
**防疫小貼士**



\*本單張旨在為有需要人士提供基本防疫資訊，本會已盡力確保資料準確，惟疫情及防疫政策變化急速，一切防疫指引及相關法例以政府公佈為準，本會不會對單張上任何錯誤或遺漏承擔任何責任。(更新日期：30/3/2022)

# 防疫編

要預防新冠肺炎，你可以...



## 佩戴口罩

在公眾地方須佩戴口罩  
(口罩須覆蓋口、鼻和下巴)



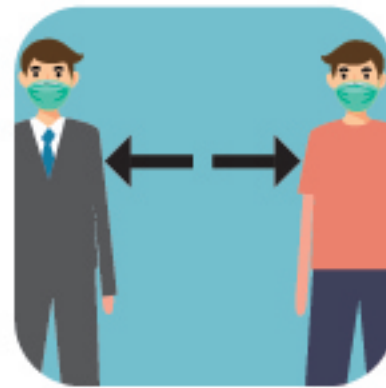
## 經常洗手

洗手至少20秒  
(在無法洗手的情況下  
可以酒精搓手液代替)



## 清潔家居

經常用1:99稀釋家用漂白水清潔家居  
(如被嘔吐物、排泄物或分泌物  
污染的物件可使用1:49稀釋家  
用漂白水)



## 保持距離

保持足夠社交距離  
(減少聚餐，避免前往  
人群聚集的地方。家  
人用膳時亦要使用公  
筷，如出現病徵時應  
避免同枱食飯。)

\* [1:99即1份漂白水加99份清水。經稀釋後的漂白水不宜存放超過24小時，因為存放時間越長，消毒效能越弱]



了解更多：

衛生防護中心 給公眾預防2019冠狀病毒病的健康指引  
[www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html](http://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html)



易於儲藏的食物

一旦確診未必可以獲得即時支援，建議家中存備合適數量的必需品和日用品，於有需要時使用。



常用藥品/復康用品/  
長期病患所需藥物



防疫物品



環境清潔及  
個人衛生用品



隔離/入院期間  
需使用的必需品

# 檢測編

一旦出現病徵，應立即向醫生求診並接受檢測。

## COVID-19常見病徵

- 主要病徵：發燒、乾咳及感到疲乏。
- 其他病徵：喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎、喉嚨痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、發冷或暈眩、呼吸困難、胸口痛或精神混亂等。



## 一般檢測途徑



### 1 鼻咽拭子測試

(撩鼻撩喉嚨)

到社區檢測中心/流動檢測站由工作人員協助進行(免費/自費)採樣檢測。



預約社區檢測中心/  
流動檢測站地點  
[www.communitytest.gov.hk/zh-HK/](http://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/)



### 2 深喉唾液測試

(交樽仔)

於指定地點索取樣本收集包，自行留下樣本後，再交到樣本收集點作檢測。



樣本收集包  
派發及收集點  
[www.communitytest.gov.hk/zh-HK/](http://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/)



了解更多：

2019冠狀病毒病專題網站 - 什麼是2019冠狀病毒  
[www.coronavirus.gov.hk/chi/covid19.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/covid19.html)



2019冠狀病毒病專題網站 - 及早檢測 推前診斷  
[www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html)



### 3 快速抗原測試套裝 (快測棒) 自行使用快測棒作測試

#### 一般快測抗原測試(快測棒)使用程序

\*(實際使用方法及時間須參考個別快測棒的使用說明書)



I 採樣棒放入2側鼻孔打圈(一般約各15秒)\*。



II 採樣棒前端充分浸入測試溶液，然後攪拌。



III 採蓋好測試溶液的瓶子，然後打開細孔，把溶液滴入測試棒。



IV 據說明書指示等候一段時間(一般約15分鐘\*，約超過指定時間，結果無效)。



V 讀取結果  
(“C”區出現1條線為陰性，“C”及“T”區出現2條線為陽性，即受感染。)



了解更多：

2019冠狀病毒病專題網站 - 快速抗原測試  
[www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html](http://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html)

# 抗疫編

若然不幸染疫，可用以下方式向有關部門登記，以獲得支援、安排入院或隔離：



## 1. 核酸檢測 (鼻咽拭子/ 深喉唾液) 呈陽性

按下陽性檢測結果通知短訊所提供之連結，填寫電子表格登記。

## 2. 快速抗原測試 (快測棒) 呈陽性



可透過網上平台  
[www.chp.gov.hk/ratp](http://www.chp.gov.hk/ratp) 申報，  
或致電「1836 119」登記。

等候入院或隔離設施期間的處理方法：



### A. 健康監測

- 每天量度體溫2次及留意自己的身體狀況

- 若有輕微徵狀，可
  - 致電醫管局熱線「1836 115」查詢  
(每日8:00am - 10:00pm運作)
  - 預約到醫管局2019冠狀病毒病確診個案指定診所：



網址：[www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated\\_clinic\\_tc.pdf](http://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf)



預約「抗疫專用的士」前往指定診所  
網址：<https://designatedtaxihk.com/>  
電話：3693 4770

- 透過外間遙距診症作醫療查詢。

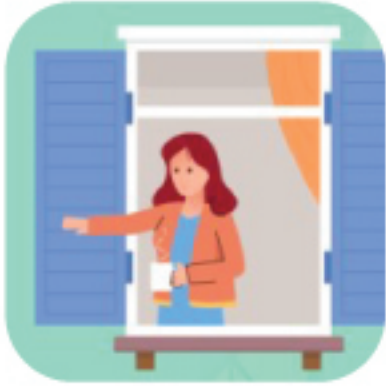
- 若有嚴重病症者，需要直接前往急症室  
(如持續發燒超過38.5 °C、體溫低至35 °C或以下、出現抽搐、氣促、不能行動等)

- 如遇上緊急情況，請致電「999」。



### B. 紓緩徵狀

- 有病徵時按照藥物指示服用紓緩徵狀的藥物(如退燒藥、咳藥水、喉糖)  
[除非已諮詢醫護專業人士意見，否則一般不應同時服用西藥和中藥]
- 多攝取水份，避免脫水
- 充足睡眠和休息



### C. 生活安排

- 打開窗戶保持單位空氣流通
- 病患者應留在自己的房間內，如需離開房間，應戴上口罩
- 避免與其他同住人士接觸、共同用膳和共用私人物品
- 同住人士應按時進行快速抗原測試，與確診者接觸時應佩戴口罩
- 保持家居清潔(使用1: 49漂白水清潔家居 及 1: 4漂白水清潔污染物)
- 注意個人衛生(包括患者及同住家人)，每次使用洗手間後即時清潔及消毒
- 透過親友提供或網上訂購日用品/食物，上門送遞物資的人員應將物品放到單位門外(避免接觸)
- 如**無法自行安排基本日常生活所需**，可致電「居安抗疫」24小時熱線「1833 019」尋求協助。



### D. 檢測安排\* (以政府最新公佈為準)

- 在檢測陽性後第14天進行「快速抗原檢測」。
- 如結果呈陰性，你可外出如常生活。
- 若仍然呈陽性者，則仍須留在家中及每天進行「快速抗原檢測」，直至獲得陰性結果。
- **已接種至少兩劑新冠疫苗者**，則可在在檢測陽性後第6天起每日進行「快速抗原檢測」，如連續兩日的結果呈陰性，可提早離開家居，如常生活。

## 同住家人/家居檢疫人士 注意事項



- 在家居檢疫期內，須留在檢疫居所
- 每天量度體溫2次及留意自己的身體狀況
- 在指定日子/出現COVID-19病症時 進行快速抗原檢測
- 保持家居清潔(使用1: 49漂白水清潔家居 及 1: 4漂白水清潔污染物)
- 透過親友提供或網上訂購日用品/食物，上門送遞物資的人員應將物品放到單位門外(避免接觸)
- 如有需要，可致電「居安抗疫」24小時熱線「1833 019」尋求支援和協助。

了解更多：2019冠狀病毒病專題網站 -



檢測陽性人士須知  
[www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html)



居安抗疫計劃  
[www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html)

# 身心健康編

在疫情期間，無論是否染疫，你都可以嘗試以下事情，保持身心健康：



維持健康飲食



保持適量的運動



適量接收可靠  
疫情資訊



有充足的睡眠



致電及視像親友  
保持社交聯繫



參加網上活動  
保持社交互動

如因情緒困擾需要尋求協助，可致電  
醫院管理局精神健康專線 2466 7350 | 社會福利署熱線 2343 2255



了解更多：

社會福利署 臨床心理服務科

[www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_cps/sub\\_2020/](http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/)

## 更多實用資訊

2019冠狀病毒病 專題網站	主頁 <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html">www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html</a>  什麼是2019冠狀病毒病？ <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/chi/covid19.html">www.coronavirus.gov.hk/chi/covid19.html</a>  及早檢測 推前診斷 <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html">www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html</a>  檢測呈陽性人士須知 <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html">www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html</a>  居安抗疫計劃 <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html">www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html</a>  快速抗原測試資訊 <a href="http://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html">www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html</a>	發布與疫情相關的各項 最新消息及健康建議， 不定期更新
衛生防護中心 給公眾預防2019冠狀 病毒病的健康指引	<a href="http://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html">www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html</a>	提供衛生及防疫資訊參考 指引
社區檢測中心及流動 採樣站(核酸檢測) 網上預約網址	<a href="http://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/">www.communitytest.gov.hk/zh-HK/</a>	網上預約社區檢測
2019冠狀病毒快速抗 原測試陽性結果人士 申報系統	<a href="http://www.chp.gov.hk/ratp/">www.chp.gov.hk/ratp/</a>	快速檢測結果陽性人士 適用
衛生防護中心熱線	熱線電話：2125 1111 / 2125 1122 服務時間：上午9時至晚上8時	解答2019冠狀病毒感染 者的查詢
「居安抗疫」熱線	熱線電話：1833 019 服務時間：24小時	為2019冠狀病毒感染者家 居隔離而欠缺日常用品和 食物所需時提供支援
醫院管理局	熱線電話：1836 115 服務時間：上午8時至晚上10時	解答2019冠狀病毒感染 者的醫療查詢及提供感染 控制建議
醫管局確診個案指定 診所名單	<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf">www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf</a>	為2019冠狀病毒感染者診 症的政府診所
抗疫專用的士	預約網址： <a href="https://designatedtaxihk.com/">https://designatedtaxihk.com/</a> 預約電話：3693 4770 服務時間：上午8時至晚上10時	預約「抗疫專用的士」， 接送2019冠狀病毒感染者 往返醫管局指定診所求診
浸大中醫	<a href="https://cmc-booking.hkbu.edu.hk">https://cmc-booking.hkbu.edu.hk</a>	為2019冠狀病毒感染者 提供免費網上中醫診症服 務
博愛中醫	預約電話：2796 8137 / 5607 1222(whatsapp)	
東華三院	預約(whatsapp/微信)：5210 8050 / 5656 4035	
醫院管理局精神健康 專線	專線電話：2466 7350 服務時間：24小時	如因情緒困擾需要尋求協 助人士
社會福利署24小時 情緒支援熱線	熱線電話：2343 2255 服務時間：24小時	如因情緒困擾需要尋求協 助人士
香港傷殘青年協會 賽馬會活動中心 社工輔導服務	熱線電話：2337 9311	為有需要的肢體殘疾人士 及/或其家人提供情緒支 援服務